

### **Comité Auvergne**

**CONFERENCE du Docteur Vincent DASTUGUE,  
Endocrinologue, spécialiste des maladies métaboliques  
21 mai 2015 au Royal Saint Mart  
« Le Bien Manger, Est-ce possible ? »**

»

**Oui, c'est possible,**

Conclusion de l'échange que nous avons eu avec le Docteur Vincent Dastugue, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques. A aucun moment, le Dr V Dastugue n' a prononcé les mots « régime » et « calories »,



#### **Quelques idées à retenir :**

-manger de tout et un peu moins de chaque, et en dégustant avec ses 5 sens, prendre le temps de bien acheter de la nourriture de qualité, cuisiner simplement mais équilibré, manger lentement : 30mn pour un repas est bien, faire en sorte que manger soit un plaisir, la convivialité est importante, un écart de temps en temps n'est pas à bannir, grande importance de se sentir bien dans son corps et en harmonie avec son esprit

Trois repas par jour et pas de grignotage, 1,5l d'eau, toujours boire avant d'avoir trop soif (le corps est fait à 60% d'eau), 1 produit laitier à chaque repas (pour le calcium) voici une saine approche

Le métabolisme utilise 70% de notre énergie, travail plus activité physique seulement 30%

petit déjeuner copieux avec sucres lents pour éviter la faiblesse de fin de matinée, ne pas trop sucrer le café, le thé, le chocolat, ne pas ajouter de sucre au yaourt nature, tartines de pain (ex. type 80) avec un peu de beurre, fruits, etc..

repas de midi avec crudités (fibres indispensable pour l'intestin), sucres lents pour éviter d'avoir faim vers 16h, viande ou poissons ou œufs, un petit bout de fromage, fruits, 1 verre de vin de qualité, 3 verres d'eau



repas du soir assez tôt, pour aller se coucher après la digestion

ne pas oublier que le cerveau a besoin de glucides (énergie) et de lipides (pour le bon entretien des cellules)

## quelques ennemis :

Tout d'abord le temps. On ne prend pas assez de temps pour se nourrir, on maltraite son corps et on s'étonne qu'il réagisse mal (comme on respecte le moteur de sa voiture, on doit respecter son corps), en le nourrissant convenablement et en faisant au moins 30 mn d'exercice physique par jour (la marche, et non le piétinement est recommandée).



Faire travailler ses muscles, son cœur, son cerveau, ses os, soins corporels, la sieste de 15mn est très bien aussi. Monter 3 étages équivaut à 1km de marche, mais descendre par l'ascenseur est mieux pour les genoux

Oublier très vite les commentaires des autres tel : tu as grossi, tu as maigri, tu ne devrais pas manger cela, et ne pas faire soi même ce genre de remarques,

ne pas rentrer dans l'engrenage de repas déséquilibrés pour perdre du poids ou de leurres divers et autres modes et élucubrations, car très difficile de retrouver un équilibre durable

Enfin, avant d'aller faire de la chirurgie pour enlever le trop de graisse, commencer par manger équilibré et faire de l'exercice. Si après cela une intervention chirurgicale est nécessaire, elle sera plus simple



Et après continuer à manger autrement, c'est-à-dire « bien manger », avec de temps en temps de petits écarts, pour se faire plaisir, quand on est avec des amis ou que l'on reçoit, mais rester raisonnable.

## Comite de Monaco



Membres du Bureau

**Hilde Haneuse Heye,**  
Présidente

**Francine Conrad,**  
Vice présidente

**Chantal Ravera,**  
Secrétaire Générale

**Joëlle Baccialon,**  
Coordinatrice Interne

**Nicole Delacour-Law,**  
Responsable Relations Extérieures

**Andrée Mouton-Vonlanthen,**  
Trésorière



# Comite Aveyron Midi-Pyrénées



Colette CAMBOURNAC, Présidente du Comité a organisé depuis le début f de l'année des réunions et conférences,

## Conférence -22 février 2015 La Publicité



CONFERENCE d'Evelyne SOULIE 1er AVRIL 2015  
Nutritionniste de l'hôpital de Rodez

« LA NUTRITION » « Acte de manger -plaisir et recommandations »



### La nutrition ; thème « Femmes Leaders » de l'année 2015.

Evelyne SOULIE a développé son propos autour de la problématique :

Comment bien se nourrir (sain et équilibré) sans oublier le plaisir, afin d'éviter des maladies, telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires ou certains cancers ?

**En avant propos notre conférencière a souligné que la nutrition n'était pas toujours le seul déterminant des pathologies citées, mais toutefois, un facteur sur lequel il était possible d'intervenir.**

Elle a tracé le meilleur équilibre alimentaire source de bonne santé car il est statistiquement prouvé que les deux plus grandes causes de décès en France, maladies cardiovasculaires et cancers, sont liées à notre façon de manger. Or, la base d'une bonne nutrition repose sur l'équilibre, la variété et la modération de notre alimentation.

Pour rester en bonne santé le corps a besoin d'une certaine proportion de glucides, de lipides, et de protéines, ainsi que de vitamines en sel minéraux, apportés par les aliments courants, fruits légumes, féculents, viandes poissons œufs produits laitiers. Le sucre, le sel, et les matières grasses doivent faire l'objet d'attention pour être consommés raisonnablement !

Le bon sens reste un guide car tout dépend de l'activité physique de chacun !

Pour notre spécialiste, les produits « bio » sont nutritionnellement bénéfiques car ils contiennent moins de résidus de pesticides et plus d'effets antioxydants.

Ouverte à toutes les questions, les réponses ont satisfait l'assemblée.

La soirée s'est prolongée sympathiquement autour d'un repas très équilibré !

Au restaurant « le p'tit Parigot »



**mardi 19 mai** à CLAIRVAUX grâce à une charmante Vigneronne rencontrée récemment et future « Femmes Leaders » soirée dans le Vallon

**Maryse LAURENS**, propriétaire de vignes et d'une cave, tout en étant Présidente des Amis du patrimoine de Clairvaux, s'est mis gentiment à notre disposition pour une balade Culturelle de Clairvaux et accueil dans sa cave pour une dégustation. Ensuite, **visite de l'église romane Saint Blaise** est une merveille du XI<sup>e</sup> édifée sous l'autorité des moines de Conques



**La charmante auberge de l'Ady**, nous a accueillies **ensuite** pour un dîner Champêtre et œnologique. Ce fut un avant-goût des soirées d'été.



**Vendredi 19 Juin 2015** Journée aux Thermes de Cransac, organisée par Monique BLANCARDI, pour notre bien être, est prometteuse, \*



## Femmes Leaders Honorées



*Paulette AVRIL était déjà  
Chevalier de l'Ordre du Mérite  
Elle vient d'être nommée  
OFFICIER DE L'ORDRE DU MERITE  
Au titre du Ministère de l'Intérieur*

## Femmes Leaders en Action

**QUEST-VAR.INFO**  
Sanary, Communes Sud Sainte-Baume, St-Pierre, La Seyne...

Comite de la Cote d'Azur



**"Nouriture conceptuelle" pour les femmes leaders mondiales de Côte d'Azur** A l'initiative de France Barrat, une partie de l'équipe de

Femmes leaders mondiales Comité Côte d'Azur s'est réunie au restaurant Holiday In à Toulon avec à l'ordre du jour la mise en place de la prochaine assemblée générale Mondiale



*Reconnaissance , par cette plaque commémorative, au fronton du Saint Mart, de l'action clandestine contre l'occupant pendant la guerre, pour la famille de Béatrice Carrot Dulac notre adhérente*



**la montagne.**

Auvergne > PUY-DE-DÔME > CHÂTEL-GUYON 02/05/15 - 06H00

**Le délégué général du Québec en visite**



Édith André, Frédéric Bonnichon, Pierre Maitre et Michel Robitaille

La ville a accueilli officiellement le délégué général du Québec, ambassadeur de la province canadienne en France, alors que l'association Auvergne Québec célèbre son 30<sup>e</sup> anniversaire et reçoit trois confréries québécoises.

Lionel Chauvin, adjoint à la jeunesse, aux sports et aux affaires scolaires et nouveau conseiller départemental, qui ont accueilli Michel Robitaille, qui est en charge de l'une des plus importantes représentations du réseau diplomatique québécois.

Il est également le représentant personnel du Premier Ministre auprès de l'Organisation internationale de la Francophonie.

« Nous sommes ravis que Michel Robitaille ait répondu favorablement à notre invitation à venir découvrir notre région, et particulièrement notre commune, Châtel-Guyon », soulignent Édith André et Pierre Maitre, de l'association Auvergne Québec.

Entre rencontres avec les confréries et visites touristiques, le Délégué général du Québec a eu l'occasion, pendant trois jours, de découvrir tous les trésors de la région. Avec l'objectif de renforcer la coopération et les échanges culturels et économiques entre l'Auvergne et le Québec.

PUY-DE-DÔME  
AUVERGNE  
France / Monde